

Tematy do opracowania dla uczniów klasy 6, 7, 8.

Rola mięśni grzbietu, 5 ćwiczeń na mięśnie grzbietu

Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu

Czym jest wskaźnik BMI, na czym polega kontrola masy ciała

Czy warto jeść warzywa i owoce i dlaczego.

Czemu służą ćwiczenia relaksacyjne - 5 przykładów

Ćwiczenia korekcyjne – 5 przykładów

Czym są choroby cywilizacyjne? Wskaż przykłady, przyczyny i sposoby zapobiegania.

Czym są ćwiczenia stretchingowe, podaj 5 przykładów

Czym są środki anaboliczne, kto ich używa, zagrożenia stosowania.

Na czym polega racjonalne odżywianie

Nałóg alkoholowy - czym jest, skutki zdrowotne

Nałóg tytoniowy - czym jest, skutki zdrowotne

Narkotyki a dopalacze, zagrożenia.

Rola mięśni brzucha, 5 ćwiczeń na mięśnie brzucha

Rola mięśni tydek, podaj przykłady ćwiczeń na mięśnie tydek

Rola mięśni pośladkowych, 5 ćwiczeń na mięśnie pośladkowe

Rola mięśni ramion, 5 ćwiczeń na mięśnie ramion

Rola mięśni ud, 5 ćwiczeń na mięśnie ud

Rola rozgrzewki sportowej

Sport amatorski i zawodowy – podaj różnice

Jakie sporty można uprawiać przez większość życia?

Wybierz dowolny temat, opracuj i prześlij e-mail do nauczyciela wychowania fizycznego do dnia 8.04.2020.

Praca obowiązkowa na ocenę.

Adresy mailowe do nauczycieli wychowania fizycznego:

- majkowska.teresa@zpopiotrkowice.pl
- stepien.grzegorz@zpopiotrkowice.pl